



## JOBS D'ETE

RÉSERVÉ AU 18/25 ANS

9h30 | 15h00  
Atelier conseil en image

9h30 | 13h00  
Etre à l'aise à l'oral  
et maîtriser son stress  
lors d'un entretien

14h00 | 16h30  
Forum jobs d'été

28 MARS 2020 MANOSQUE  
SALLE OSCO MANOSCO

## JEUNES / ATELIER

« Etre à l'aise à l'oral, et maîtriser  
son stress lors d'un entretien »

Samedi 28 mars 2020 de 9h30 à 13h00  
Salle Osco Manosco à Manosque

- Atelier collectif d'une durée de 1h15
- Inscriptions à partir du 21 février 2020 par email à [economie@dlva.fr](mailto:economie@dlva.fr)

### Objectifs :

- ✓ Acquérir des outils pour gérer son stress en situation d'entretien d'embauche.
- ✓ Renforcer l'impact de sa présentation en améliorant sa posture et sa communication.

### Contenu de l'atelier :

- ✓ Prise de contact et échauffement
- ✓ Découverte des fondamentaux d'une prise de parole réussie : échange et exercices - canaliser son stress - affirmer sa posture - utiliser sa voix, son regard, sa gestuelle - exprimer une intention, des émotions, être convaincant
- ✓ Bien démarrer son entretien - les étapes clés pour « réussir son entrée » et capter l'attention dès le début de l'entretien - travail en binômes, mises en situation
- ✓ Réponses aux questions pratiques que se posent les participants

Cet atelier est animé par Emilie Rajat, fondatrice de l'organisme de formation professionnelle HQM (l'Homme Qui Marche) spécialisé dans les techniques d'expression orale. La spécificité d'HQM est d'aborder la communication orale à partir des outils et techniques du jeu de l'acteur. Cette approche vivante et ludique permettra ici aux participants de s'améliorer à travers des exercices et mises en situation très concrètes